からだとこころのセルフメンテナンス
あきらメソッド
毎月開催

3/2・30 土 10:00〜12:00
からだのメンテナンスは常に必要です。
自分のからだの取扱説明書をみつけよう。
服装: 動きやすい薄手の服
持ち物: ヨガマット又は大きめのバスタオル・水
参加費: 1,000円(5回目からは500円) 定員:15名
申込・問合せ: TEL 079-263-7878(納屋工房)
※会場設営の関係上できるだけご予約ください。

ココロとカラダをイキイキと
癒しマルシェ vol.2
3/9 土 11:00〜17:00
ボディケアやカラーセラピー、スイーツカフェや
ミニコンサートなどココロもカラダもほっこりして
いただくため、見る・聴く・触る・感じる・食べるを
楽しめる出店内容となっています。
どうぞ楽しい時間をお過ごしください。
問合せ: MAIL saki_m@cg7.so-net.ne.jp(宮元)
ameblo.jp/sakky-mm/

殿のグルメ対談
ヌアージ × 週末バー × ジャズシンガー
毎月開催

3/11 水 19:30〜21:30
3000軒を食べ歩くブロガー「殿」が
飲食店の本音を聞きだすシリーズ第26弾。
試食・試飲、割引券もついてくる。
参加費: 1,580円
申込・問合せ: TEL 079-263-7878(納屋工房)

フットケア足家
毎月第2木曜日

3/14 木 12:30〜16:00
手足が冷える・重い、足裏が硬い、爪が巻いている
疲れがたまっている…そんなあなたにおすすめの
フットケア。料金は60分+足湯(4500円)を基本に
膝下マッサージ、足揉み足裏角質落とし、
爪切りが自由にアレンジできます。
申込・問合せ: TEL 090-6965-4380(フットケア足家.大谷)
※前日までに要予約。

ほめ達！ワールドカフェ
3/18 月 19:00〜21:00
大学生と社会人がお話するするための交流会です。
普段は接点のない人と上下関係なく楽しくお話しませんか?
対象・定員: 大学生(学年不問)20名・社会人の方20名
参加費:学生500円・社会人1000円
申込・問合せ:TEL 079-283-2525(マイルストーン)

瞑想CAFE
毎月第4火曜日

3/26 火 14:00〜15:00
ストレスマネージメントに瞑想を♪
イライラをふっ飛ばし、瞑想でリラックス♪
参加費: 1,800円 定員:6名
申込・問合せ: TEL 079-335-5530(studio CUE)
※前日までに要予約

シネマ窟 vol.9　311 仙台短篇映画祭 映画製作プロジェクト
「明日」
3/2 土 19:00〜21:30
2011年3月11日のあの震災のあとに
テーマは「明日」で、ゆかりの監督41人による
3分11秒の短編映画が42本の作品が寄せられ、
1本のオムニバス映画が完成した。
参加費: 1,000円(1ドリンク付き) 定員:50名
申込・問合せ: TEL 079-281-8007(姫路シネマクラブ)

3
MARCH
2013
Event Schedule

レギュラーイベント　今月のみのイベント　はじめてでも行きやすいイベントです

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
25 11:30〜13:30 焼肉だい スペシャルランチDAY 14:00〜16:00 (コンベンションよってくだんWG)	26 14:00〜15:00 瞑想CAFE 18:00〜22:00 読書カフェ	27 14:00〜14:45 Baby・Enjoy・English 19:30〜21:30 コミュニケーション術	28 10:30〜12:00 ヨガレッスン 14:00〜17:00 福やカイロ 18:00〜22:00 読書カフェ	1 19:00〜21:00 (姫路円卓会議)	2 10:00〜12:00 あきらメソッド 17:00〜21:30 シネマ窟	3 14:00〜18:00 美山珈琲
4 CLOSED	5 13:00〜15:00 (姫路歴遊会・勉強会)	6 10:30〜11:40 ヨガ棒YOGA 14:00〜17:00 タイ古式マッサージ練習会	7 10:30〜12:00 ヨガレッスン	8 10:00〜18:00 WEB相談会 18:00〜21:00 (亜流里句会)	9 11:00〜17:00 癒しマルシェ 19:30〜21:00 姫路城のいろは	10 14:00〜17:00 大人の書道教室 17:00〜19:00 (姫路ヨット協会総会)
11 19:30〜21:30 殿のグルメ対談	12 13:00〜15:00 (姫路歴遊会・勉強会) 19:30〜21:00 百人の哲学	13 14:00〜21:00 ティスティングバル	14 10:30〜12:00 ヨガレッスン 12:30〜16:00 フットケア足家	15 19:00〜23:00 マチオモイ帖展 PARTY	16 14:00〜18:00 美山珈琲 20:00〜25:00 週末バー	17 10:00〜12:00 石けん教室
18 13:30〜14:30 (コンベンションみやげものWG) 19:00〜21:00 ほめ達ワールドカフェ	19 13:00〜15:00 (姫路歴遊会・勉強会) 18:00〜22:00 読書カフェ×マチオモイ展	20 19:30〜21:00 姫路城のいろは	21 10:30〜12:00 ヨガレッスン 14:00〜15:30 "Bi*Sweet" 19:00〜22:00 姫路まちづくり喫茶	22	23 19:30〜21:00 姫路城のいろは	24
25 11:30〜13:30 焼肉だい スペシャルランチDAY	26 11:00〜12:00 コミュニティスペース説明会 14:00〜15:00 瞑想CAFE	27 10:30〜11:40 ヨガ棒YOGA 14:00〜14:45 Baby・Enjoy・English 19:00〜21:00 旬の魚とお酒を楽しむ会	28 10:30〜12:00 ヨガレッスン 14:00〜17:00 福やカイロ 19:30〜21:30 コミュニケーション術	29 18:00〜22:00 読書カフェ	30 10:00〜12:00 あきらメソッド 14:00〜17:00 大人の書道教室	31 13:00〜15:00 素肌免疫アップ美容塾 16:00〜21:00 足ふみリラクゼーション

3/15(金)〜3/24(日) 日本中がマチオモイの春！

nayakobo.com
最新情報やイベント詳細情報、記録写真などはウェブで　©MISAKI

読書カフェ
月末ごろに開催

3/19 火 29 金 18:00〜22:00
静かな音楽の流れるスペースで読書やお仕事をどうぞ。
一人じゃないのに、しずかなんですてきでしょう?
読書はかどりますよ。
セルフカフェをご利用ください。(1杯200円)
問合せ: TEL 079-263-7878(納屋工房) ※予約不要

Baby・Enjoy・English
3/27 水 14:00〜14:45
英語でベビーマッサージ(タッチケア)、
ベビーサイン、ベビーリトミックを行ないます。
英語の童謡、物語の読み聞かせなど、海外の文化を学習しながら
赤ちゃんの感性を刺激していくレッスンカリキュラムです。
対象:6ヶ月〜　参加費:1050円　定員:20名
予約・問合せ先:TEL090-8467-5656(坪田)
毎月第4水曜日

ウィークエンドカフェ
美山珈琲
今月は2回開催!

3/3 日・16 土 14:00〜18:00
週末バーの殿とNAYAがお届けするカフェ、美山珈琲。
カフェ&軽食のオリジナルメニューのほかに、
あの週末バーで人気のフードメニューもいただけるかも?
予約・問合せ:TEL 079-263-7878(納屋工房) ※予約不要

ヨガ棒YOGA
毎月水曜2回開催

3/6・27 水 10:30〜11:40
主にヨガ棒というプロップス(補助具)を使ってやります。
初心者、ハンデのある方、肩こりさん
自分の体の可能性を探ってゆくヨガです。
持ち物:ヨガマットorバスタオル・フェイスタオル・水・動きやすい服装で
参加費:1回1,500円(ヨガ棒レンタル代含む)
申込・問合せ:TEL 090-9330-8862
MAIL shintani-yoga@satoichi.net(新谷ヨガスタジオ)

「姫路城のいろは」
三ツ山大祭編

3/20 水 19:30〜21:00
学生のころ習った歴史のように、
年号や人名を覚えることが目的ではありません。
姫路城のなりたち、そもそも城って何?
姫路城に誰が住んでたの?興味のもてる内容たっぷり。
今回のテーマは「三ツ山大祭」についてです。
参加費: 各1,000円
申込・問合せ: TEL 079-263-7878(納屋工房)

あん西・壷坂酒造の
旬の魚とお酒を楽しむ会
3/27 水 19:00〜21:00
恒例の夢前の酒造「壷坂酒造」と
日寺東「あん西」がつくる魚中心の肴を
楽しむ会です。今回は、その場で握る寿司と
地元の鮮魚料理。壷坂酒造からは、今回も
日本酒が飲み放題で提供致します。
参加費: 4,000円　定員: 30名
申込・問合せ: TEL 079-292-8788(あん西)
※お酒の会のため、お車でのご来場はご遠慮下さい。

"Bi*Sweet"
毎月開催

3/21 木 14:00〜15:30
KCSセンターによる姿勢美人になる秘訣のsweet time♪
美しさは姿勢からです。Cafeでケーキやお茶を楽しみながら、
姿勢と健康についての簡単なミニ講座を行ないます。
参加費: 1,500円(カフェ代) ※要予約
申込・問合せ: TEL 090-6379-1541(KCSセンター兵庫・妻鹿)
MAIL alice.color7@me.com

はじめましてフェア
福やカイロ
毎月開催

3/28 木 14:00〜17:00
身体に優しい全身リラクゼーション施術です♪
疲労回復、冷症改善・日々のメンテナンスにどうぞ!!
料金:30分(初回の方は500円　それ以外の方は1,500円)
申込・問合せ: TEL 090-3979-3532(福やカイロ・榎本)
※留守電の場合は折り返し連絡させていただきます。

タイ古式マッサージ練習会
第1回「腰へのアプローチ法」

3/6 水 14:00〜17:00
タイ古式マッサージが好きな方、悩みを相談したい方、
他のセラピストと話がしてみたい方、スクールに行ったきりで
実践できていない方などなど、
月に1会テーマを決めて一緒に解決していきましょう。
対象者: タイ古式マッサージセラピスト、経験者、スクール修了者
参加費: 1,000円　持ち物: フェイスタオル2枚(レンタル100円)
申込・問合せ: TEL 090-4277-5682(谷間の家さんきら・木村)

第3回
姫路まちづくり喫茶
毎月開催

3/21 木 19:00〜21:00
他都市で自律的なまちづくり活動を実践している人物を
ゲストスピーカーに招き、まちづくりに関する話題提供と
ディスカッションをおこなう定期開催のセミナー。
今回は、「まち医師」として現在の「水都再生」に向けた大阪
での各種活動において中心的役割を担っている泉英明さん
(有)ハートビートプラン代表)をお招きします。
参加費: 無料 ※予約不要
問合せ: TEL 079-263-7878(姫路まちづくり喫茶事務局)

人間関係のストレスがスーッと消える
コミュニケーション術
今月は開催日を変更しています ご注意ください

3/28 木 19:30〜21:30
ありのままの自分を伝えたいと思いませんか?
自分自身の持つ思考のクセや思い込みに
気付くことで、他者との関わり方がハッキリと
認識できるようになります。
参加費: 1000円 定員:15名
申込・問合せ: TEL 080-5336-6159(ジプシースタイル川嶋)
MAIL osigotolabo@gmail.com ※要予約

FOOCA YOGA STUDIO
ヨガレッスン
毎週木曜日開催

3/7・14・21・28 木 10:30〜12:00
姫路の本格ヨガスタジオ「FOCCA YOGA STUDIO」fooca.jp
による出張レッスン。木の床で気持ちよいヨガを。
持ち物: ヨガマットorバスタオル・汗拭きタオル・動きやすい服装
水分補給の飲み物　※マットは事前予約で準備します(1回200円)
体験レッスン料:1,000円(2回目以降はチケット制となります)
申込・問合せ: TEL 079-228-9646　MAIL info@fooca.jp

歴史が苦手な人のための歴史講座
「姫路城のいろは」
毎月2回開催

3/9・23 土 19:30〜21:00
学生のころ習った歴史のように、
年号や人名を覚えることが目的ではありません。
姫路城のなりたち、そもそも城って何?
姫路城に誰が住んでたの?興味のもてる内容たっぷり。
今回のテーマは「黒田官兵衛」で前編・後編の2回開催。
参加費: 各1,000円
申込・問合せ: TEL 079-263-7878(納屋工房)

百人の哲学
毎月第2火曜日19:30〜

第39回 澤田勝也の哲学
3/12 火 19:30〜21:00
播磨地域で活躍されている方の人生哲学を
インタビュー形式で聞く連続セミナー。
第39回は姫路市姫路駅周辺整備室の澤田勝也さんです。
参加費: 1,000円(大学生以下および求職中の方は無料)
申込・問合せ: TEL 079-263-7878(納屋工房)　※予約不要
www.100philo.jp

週末バー
今回は1回のみの開催です

3/16 土 20:00〜25:00
おいしい地酒をワイングラスで、
地元のおすすめフードとともに。
おかげさまで人気のため、余裕を持った来場をおすすめ。
予約・問合せ:TEL 079-263-7878(納屋工房) ※予約不要

焼肉だいの
スペシャルランチDAY
3/25 月 11:30〜13:30
相生の炭火焼肉店だいの出張ランチDAY!
・播州牛の絶品ビーフシチュー
・和牛テールの濃厚赤ワイン煮
・播州牛のコトコト煮込みハンバーグ
料金: 各1,000円(前菜・サラダ・パンorライス付き)
問合せ: TEL 0791-22-3780(しちりん焼肉だい)

素肌免疫アップ美肌塾
〜わずか2週間で肌キメ復活!!〜

3/31 日 13:00〜15:00
美肌の基本は洗顔から!とはわかっていても、
日々なんとなく洗顔してしまっていませんか?
そんなあなたに、今回洗顔のプロ!田中先生をお招きして、
洗顔の基本を1からわかりやすくお伝えしています♪
今すぐできる「メイクしたまま簡単リンパマッサージ」も伝授します。
参加費: 1,000円　定員:15名
申込・問合せ: TEL 0120-930-056(ビューティーサロンBe)

WEB相談会
毎月やってます☆

3/8 金 10:00〜18:00
ホームページをその場で制作・更新します。
要望伺い・更新作業・チェックをその場で行うので迅速でお安く。
文字や画像を持参いただくとよりスムーズで大量更新できます。
パソコン悩み相談やレクチャー、広報宣伝の相談もOK。
費用: 5,000円(60分)　※要予約
申込・問合せ: TEL 079-263-7878(納屋工房)

長谷川露水先生の
大人の書道教室
毎月2回開催

3/10 日・30 土 14:00〜17:00
1回きりの参加でも大丈夫。
個人に合わせた毛筆・ペン字のお稽古。
参加費: 1,000円 ※予約不要ですが、初めての方は要問合
申込・問合せ: TEL 079-263-7878(納屋工房)

エルデベルグ平井の
テイスティングバル
3/13 水 業者向け 14:00〜17:00 / 一般向け 18:00〜21:00
世界各国のワイン50種類以上がテイスティングできるバール形式の
イベントです。ワインに合うベーカリーランプさんのパンやチーズ等の
フードと共にたくさんのワインを感じて下さい。
参加費: 3,000円　定員: 40名
申込・問合せ: TEL 079-297-6123(エルデベルグ平井)
※ワインの用意の関係上、3/11(月)までのお申込をお願いします。

Mauruuru の
手づくり石けん教室
3/17 日 10:00〜12:00
季節のやさしい手づくり石けんを楽しく作ろう!
今回は、春の白いジャスミン尽くしの石けんです♪
ジャスミンの効能や、甘く華やかな誘う香りの恵みを
めいいっぱい閉じ込めて白いお花だけをあしらった
ジャスミン尽くしの石けんを作りましょう。
参加費: 2,800円　定員: 各6名
申込・問合せ: mauruuru.2008@ares.eonet.ne.jp
FAX 079-292-9711(Mauruuru)
※折り返しご連絡いたします。

コミュニティスペース説明会
毎月やってます☆

3/26 火 11:00〜12:00
納屋工房コミュニティスペースの利用についての説明会です。
コンセプト・歴史・利用例・利用のコツなどをお話します。
このスペースを使ってみたいという方やいつかは使いたいと思う方に。
参加費:500円(お茶付き)
申込・問合せ: TEL 079-263-7878(納屋工房)
※できれば予約ください

足ふみリラクゼーション　ふま〜な
Fu・MA〜NA
3/31 日 16:00〜21:00
4/ 1 月 10:30〜20:00
2 火 16:00〜20:30
足を使った痛くない施術で疲れを癒す眠ってしまうほど
気持ちいいリラクゼーションです。 ※3日前までに要予約
料金: 20分(1,500円)45分(3,500円)、60分(4,500円)
その他応相談。
予約・問合せ:TEL 090-4008-3249
MAIL tanakoyu@gmail.com(田中)